



JB1MEDIA

COACHING PLATFORM — FEATURE OVERVIEW

Deine Athleten. Deine App.

Eine vollständige Übersicht über deine eigene Coaching App — entwickelt und bereitgestellt von JB1media. Wie sie funktioniert, was sie leistet, und warum deine Athleten davon profitieren.

Was dich als Coach täglich Zeit kostet.

Als Fitness-Coach verbringst du einen Großteil deiner Zeit mit Dingen, die nichts mit Coaching zu tun haben — Trainingspläne per Hand verschicken, auf WhatsApp-Nachrichten antworten, Ernährungsdaten durch Screenshots auswerten. Das kostet Zeit, die du für deine Athleten brauchst.

01

KEIN ZENTRALES SYSTEM

Training, Ernährung, Check-ins und Kommunikation laufen über verschiedene Tools. Der Überblick geht verloren, sobald du mehr als 5 Athleten betreust.

02

MANUELLER PROGRAMMIERAUFWAND

Trainingspläne werden wöchentlich von Hand erstellt, kopiert und angepasst — ein enormer Zeitaufwand, der sich mit mehr Athleten multipliziert.

03

KEINE ECHTZEIT-EINSICHT

Du weißt nicht, wie viel dein Athlet heute gegessen hat, wie er geschlafen hat oder ob er das Training gemacht hat — außer er schreibt dir aktiv.

04

SKALIERUNG IST SCHWIERIG

Mehr Athleten bedeuten mehr Chaos. Ohne strukturiertes System wächst der Aufwand linear mit der Anzahl deiner Klienten — statt im Hintergrund zu laufen.

DIE LÖSUNG

Alles an einem Ort. Für dich und deine Athleten.

JB1media entwickelt dir deine eigene, vollständige Coaching-App — unter deinem Namen, mit deinem Branding, gebaut für Fitness-Coaches die ihre Athleten professionell und skalierbar betreuen wollen. Du programmierst, überwachst und kommunizierst alles über eine einzige App.

01

PROGRAMMIERUNG DIREKT IN DER APP

Erstelle und verwalte Trainingspläne pro Athlet, kopiere Wochen mit einem Klick und bearbeite Sessions jederzeit — inklusive KI-Unterstützung beim Strukturieren von Workouts.

02

ERNÄHRUNG LIVE MITVERFOLGEN

Du siehst täglich, was deine Athleten essen — Kalorien, Makros, Wasserzufuhr. Hinterlasse direkt im Tagebuch des Athleten eine persönliche Notiz.

03

TÄGLICHE CHECK-INS AUSWERTEN

Deine Athleten schicken dir täglich ihren Status — Energie, Schlaf, Stress, Muskelkater. Du siehst alle Einträge auf einen Blick und kannst sofort reagieren.

04

KI-ASSISTENT FÜR DEINE ATHLETEN

Direkt aus dem Training heraus können Athleten mit einem KI-Coach sprechen — als Ergänzung zu dir, nicht als Ersatz. Fragen zu Übungen, Technik oder Ernährung werden sofort beantwortet.

Was du als Coach siehst und steuerst.

Dein Bereich der App ist getrennt vom Athleten-Bereich. Du hast vollständige Kontrolle über Programmierung, Ernährungseinsicht und Check-in-Auswertung — alles in einem professionellen Interface.

01

ATHLETEN-ÜBERSICHT

Alle Athleten auf einen Blick mit Status (On Track / Attention), aktivem Streak, Trainingsplan und direktem Zugang zum Wochenplan.

02

TRAININGSPLANUNG

Workouts erstellen (Strength, Run, HYROX, Cardio, Mobility, Recovery, Race), mit KI strukturieren, Supersets setzen und per Klick aus der Vorwoche kopieren.

03

ERNÄHRUNGSEINSICHT

Sieh täglich den Kalorienfortschritt, Makros und Wasseraufnahme jedes Athleten. Hinterlasse eine persönliche Notiz direkt in seinem Tagebuch.

04

CHECK-IN AUSWERTUNG

Alle täglichen Check-ins im Überblick — inklusive Athleten-Notizen aus dem Training. Erkenne Muster und reagiere bevor Probleme entstehen.

Was deine Klienten täglich erleben.

Der Athlet öffnet die App — und sieht sofort sein heutiges Training, seinen Ernährungsstatus und alle Nachrichten von dir. Alles ist so gestaltet, dass er keine Fragen stellen muss und einfach loslegen kann.



Training & Workouts

- Dashboard mit dem nächsten Workout des Tages — sofort sichtbar beim Öffnen der App
- Alle Übungen mit Sets, Reps, Gewichten und deiner persönlichen Coach-Notiz
- Warm-Up und Hauptteil klar getrennt — Supersets visuell gruppiert
- Sets einzeln abhaken, Gewichte und Wiederholungen direkt eintragen
- Lauf-Sessions mit strukturierter Intervalldarstellung (Pace, Distanz, Abschnitte)
- Notiz an den Coach direkt aus dem Workout schreiben
- KI-Assistent aus dem Training heraus mit einem Tippen öffnen



Ernährungs-Tracking

- Kalorienrechner mit Tagesziel, verbrauchten Kalorien und Training-Bonus
- Mahlzeiten-Tagebuch: Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Snacks
- Lebensmittel per Barcode-Scanner hinzufügen — einfach Kamera auf die Verpackung halten
- Manuelle Eingabe mit Kalorien, Protein, Carbs, Fett und Portionsgröße
- Wasser-Tracker: 8 Gläser pro Tag, per Antippen erfassen
- Gewichtsverlauf mit Verlaufsgrafik und täglicher Eingabe
- Coach-Notizen zur Ernährung erscheinen direkt im Tagebuch mit Coach-Badge



Täglicher Check-in

- Energie, Schlaf, Stress und Muskelkater per Slider in Sekunden erfassen
- Freitextfeld für persönliche Anmerkungen an den Coach
- Sofortige Bestätigung nach dem Absenden
- Check-in-Verlauf unter „My Progress“ jederzeit einsehbar



Profil & Fortschritt

- Persönliche Daten: Name, E-Mail, Telefon, Geburtsdatum, Größe, Gewicht
- Profilfoto direkt in der App aufnehmen oder aus der Bibliothek wählen
- Fitnessziel wird vom Coach festgelegt — der Athlet sieht es, kann es aber nicht ändern
- Komplette Check-in-Historie und absolvierte Trainings auf einen Blick

WARUM DAS WICHTIG IST

Mehr Zeit für das, was wirklich zählt.

1 Weniger Verwaltung — mehr Coaching.

Du verbringst weniger Zeit mit dem Erstellen von PDFs, WhatsApp-Nachrichten und manuellen Tracking-Tabellen. Die App übernimmt die Infrastruktur — du konzentrierst dich auf deine Athleten.

2 Du siehst sofort, wenn etwas nicht stimmt.

Schläft ein Athlet schlecht? Ist die Energie diese Woche konstant tief? Isst er zu wenig Protein? Du erkennst das täglich — nicht erst beim nächsten Video-Call.

3 Deine Athleten fühlen sich besser betreut.

Wenn dein Athlet das Training öffnet und deine persönliche Notiz sieht, dein Feedback im Tagebuch liest und weiß, dass du seinen Fortschritt täglich siehst — dann fühlt sich das nach echtem Coaching an.

4 Du kannst mehr Athleten betreuen — ohne mehr Aufwand.

Das System wächst mit dir. Ob 5 oder 30 Athleten — der Aufwand pro Athlet bleibt gleich, weil die App die Struktur liefert die du sonst manuell aufbauen müsstest.

KI-Unterstützung im Training

Deine Athleten haben direkt aus dem Workout einen KI-Assistenten zur Hand — für Technikfragen, Ernährungstipps oder Motivation. Das entlastet dich und gibt ihnen sofortige Antworten.

Kalender & Langzeitplanung

Plane Wochen und Monate im Voraus. Der Kalender gibt dir und deinen Athleten den vollen Überblick über anstehende Sessions, Ruhetage und Rennen.

Deine App. Dein Name.

JB1media liefert dir die App unter deinem eigenen Branding, deinen Farben und deinem Logo — als eigenständige App in App Store und Google Play. Deine Athleten sehen nur dich.

Strukturierter Workout-Editor

Text einfach reinkopieren — die KI erkennt automatisch Übungen, Sets, Reps und Gewichte und strukturiert das Workout für den Athleten. Spart dir enorm viel Zeit.

NÄCHSTER SCHRITT

Bereit, loszulegen?

Lass uns gemeinsam anschauen, wie deine eigene Coaching-App aussehen kann — entwickelt von JB1media, angepasst an deinen Stil, dein Branding und deine Athleten.

[Call buchen](#)